

MEMBRESÍAS IKKÖN

NO SE TRATA SOLO DE ENTRENAR. SE TRATA DE APRENDER A ENTRENAR MEJOR.

ELIGE CÓMO QUIERES ENTRENAR

AUTONOMÍA · PLAN INDIVIDUAL · MAYOR SEGUIMIENTO

IKKÖN PERFORMANCE

170 €

PLAN + DIRECCIÓN

5 sesiones personalizadas 1:3/mes

- Evaluación de la composición corporal
- Orientación nutricional
- Trabajo técnico individualizado
- Seguimiento de la evolución

RECOMENDADO

IKKÖN PERFORMANCE+

250 €

PLAN + MAYOR FRECUENCIA + SEGUIMIENTO

8 sesiones personalizadas 1:3/mes

- Seguimiento de la composición corporal y evolución
- Orientación nutricional
- Mayor frecuencia de trabajo técnico
- Supervisión y ajuste continuo del entrenamiento

IKKÖN CLUB

AUTONOMÍA

Clases ilimitadas · 100€/mes

Entrenamiento en clase

IKKÖN PERFORMANCE ONE

350 €

PLAN + SEGUIMIENTO + EVOLUCIÓN

12 sesiones personalizadas 1:3/mes · L-V

- Seguimiento de composición corporal y evolución
- Plan nutricional
- Mayor frecuencia de entrenamiento personalizado

IKKÖN ÉLITE

450 €

MÁXIMA DIRECCIÓN/MÁXIMO SEGUIMIENTO

16 sesiones personalizadas 1:3/mes · L-V

- Seguimiento de composición corporal y evolución
- Plan nutricional
- Máxima frecuencia de entrenamiento personalizado

OTRAS MODALIDADES

Single: 8 sesiones · 80€/mes

Single: 13 sesiones · 85€/mes

Club ILIMITADO · 100€/mes

IKKÖN KIDS · 50€

KIDS Taekwondo + KIDS FIT

IKKÖN Combat + TAEKWONDO

8 sesiones/mes · 65€

12 sesiones/mes · 75€

16 sesiones/mes · 85€

Sesiones no acumulables.

Inscripción 45€.

TÉCNICA · BIOMECÁNICA · ACONDICIONAMIENTO · PREVENCIÓN · TRANSFERENCIA

WWW.IKKON.ES

· info.ikkon@gmail.com

· Whatsapp + 34 616 880 221

FUERZA CON TRANSFERENCIA

TRABAJO DE FUERZA DESDE LA TRANSFERENCIA DE DISTINTAS DISCIPLINAS

Weightlifting · Powerlifting · Strongman · Gymnastics

En IKKÖN no entendemos la fuerza como una capacidad aislada. La desarrollamos desde diferentes disciplinas y estímulos, priorizando la técnica, la biomecánica y la calidad del movimiento. Buscamos una fuerza útil, capaz de transferir al día a día, al deporte y al rendimiento, con progresiones y adaptaciones que contribuyen a reducir el riesgo de lesión.

STRENGTH

Weightlifting · Powerlifting · Strongman

Fuerza especializada y desarrollo técnico.

ATHLETIC

Strength · Gymnastics · Conditioning · Performance

Entrenamiento funcional de alta intensidad que integra fuerza, gimnasia y acondicionamiento mediante diferentes sistemas de trabajo del método IKKÖN en combinación con otros sistemas de rendimiento.

—For Time, AMRAP, EMOM, Tabata, etc.—

CONDITIONING & STRENGTH

Strength · Conditioning · Transfer

Acondicionamiento físico, fuerza aplicada y transferencia.

ENDURANCE

Running · Metabolic Capacity · Race

Carrera, capacidad metabólica y preparación específica + Carrera Híbrida.

NO ENTRENAMOS CAPACIDADES DE FORMA AISLADA.

Planificación + supervisión + adaptación + progresión.